

食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。



砂肝

高たんぱく、低カロリーの部位で、コリコリした食感が特徴です。砂肝を覆う筋を「銀皮」と呼び、ここが青白いものが新鮮です。



キュウリ

キュウリに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出させる働きがあり、体のむくみ解消、疲労回復に効果が期待できます。

こんなおハガキいただきましたっ!



(秋田市・I様)

ニンジンに含まれるカロテンが皮付近に多く含まれている事は知りませんでした。
これからは、皮を剥かずに調理します。
Good news をありがとうございます!

ニンジン カロテンの含有量が緑黄色野菜の中でもトップクラス。英語名「キャロット」は「カロテン」が語源となっています。カロテンはうまみとともに皮付近に多く含まれているので、剥かずに調理するのがオススメです。(Vol.21で紹介)

ニンジンの皮はとても薄い膜のようなもので、栄養は中心部より表層部に多く含まれています。表面の凸凹が気になる場合などは、極力薄く皮を剥くのがオススメです。同じように、ゴボウも皮付近に旨味があります。この時期が旬の新ゴボウは、タワシで汚れを落とすだけでOK! 水に長くさらさないほうが風味を損ねません。

わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

おハガキありがとうございました!



皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば倶楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1
「わかば倶楽部」編集部

- ① 郵便番号
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ よく利用する
わかばのお店
- ⑤ わかば倶楽部の
感想やご意見

採用させていただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

vol.24 わかば倶楽部
わかばグループ
2016/05/20 発行
倶楽部

砂肝と キュウリ・春菊の 中華風サラダ



材料 2人分

- 砂肝 100g
- キュウリ 1本
- 春菊 50g
- 長ネギ(青い部分) 少々
- ★寿司酢 25cc
- ★しょう油 大さじ1/2
- ★豆板醤 小さじ1/2
- ★ごま油 小さじ1/2
- ★しょうがすりおろし 小さじ1/2

レシピ

- ① ★を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に水と長ネギを入れて火にかけ、沸騰したら砂肝を弱火で5~6分茹でてザルにあげる。
- ③ 砂肝の粗熱がとれたら硬い部分を取り除き、そぎ切りにする。
- ④ キュウリをすりこぎでたたいてひび割り、一口大に切る。
春菊は葉の部分を摘み、硬い茎の部分を取り除く。
- ⑤ 砂肝、キュウリ、春菊を①で和えて、器に盛り付ける。

砂肝は、亜鉛、鉄、
ビタミンB12が豊富!
貧血予防、新陳代謝の
促進による美容効果
などが期待でき、
女性にオススメの
食材です♪



監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)



プリコロホルモン

1人前 380円

皆様から募集し、
ネーミングが決定しました!



焼肉わかばの イチオシ商品

秋田牛特上カルビ

1人前 1,800円

厳選したカルビ
(アバラ骨についた牛バラ肉)です。



秋田牛ミスジ

1人前 1,500円

ウデの部分からわずかししか取れない希少部位で、細かく入った霜降りが特徴です。



秋田牛ワリ

1人前 1,280円

ミスジとつながる希少部位で、赤身と脂のバランスが良いお肉です。

お得でおいしい♪

一皿380円(税込)
商品が大好評!!

更にお得な9日間
5月25日~6月2日

380円商品をご注文いただくと、
生ビール・サンチュセットをプレゼント!!
(他のドリンクへの変更はできません。)



焼肉わかば東通店

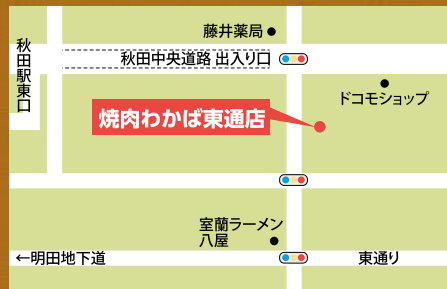
〒010-0003 秋田市東通2丁目7-30

【営業時間】

月~土 11:00~15:00 17:00~22:30

日・祝 11:00~22:00

☎018-832-1129



焼肉わかば山王店

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

【営業時間】

月~土 11:30~14:30 17:00~23:00

日・祝 11:30~14:30 17:00~22:00

☎018-883-1129

